

# MIT HAUT UND HAAR

## Das geht Ihnen unter die Haut!

**D**ie Haut, unser grösstes, empfindlichstes und eines der wichtigsten Organe. Die Haut wird täglich strapaziert durch Umwelteinflüsse, Sonnen- und UV-Strahlungen oder durch falsche Pflege. Die Haut vergisst nicht, bereits ein Sonnenbrand ist zuviel. Die Symptome eines Sonnenbrandes – gerötete und brennende Haut – verschwinden nach wenigen Tagen wieder. Doch ungeschehen ist das heftige Sonnenbad dennoch nicht.



Besonders Kinder müssen natürlich vor zuviel Hitze und Sonnenbrand geschützt werden. Da Sonnenschutzmittel erst ab dem ersten Lebensjahr verwendet werden sollen, gehören Babys immer in den Schatten.

Ganz wichtig ist es, sich langsam an die Sonne gewöhnen – auch weil langsame Bräunung länger anhält und gleichmässiger ist. Nehmen Sie möglichst keine Sonnenbäder in der prallen Mittagssonne. Empfindliche bzw. stark der Sonne ausgesetzte

Körperteile wie die Schultern sollten Sie frühzeitig z. B. durch Tragen eines T-Shirts schützen.

Sehr oft hört man „Das Essen in der Türkei (Spanien, Tunesien, Marokko) war so schlecht, schon am 3. Tag war mir schlecht und ich hatte so einen Durchfall“ – meistens ist aber gar nicht das Essen daran schuld, sondern hängt zusammen mit abruptem Temperaturwechsel, Wassermangel und Überhitzung. Trinken Sie viel, am besten Wasser und nichts Eiskaltes: auch ein Magen kann sich erkälten und schon erscheinen die oben genannten Symptome.

### Besonders trügerisch: Wasser

Wasser kann bis zu 60 Prozent der Sonnenstrahlen durchlassen. Da die Haut beim Schwimmen gekühlt wird,



merkt der Betroffene die Schädigung der Haut erst lange nach dem Aufenthalt im Wasser.

Auch „wasserfeste Sonnencreme“ übersteht höchstens 2 mal im Meer baden – also auch diese mehrfach auftragen. Trocknen Sie sich nach dem Baden ab, die Wassertropfen können wie ein Brennglas wirken.

### Wo kommt eigentlich der Modetrend „Bräune“ her?

Von Coco Chanel! Bis in die späten 20er Jahre galt braune Haut als ein Zeichen des niederen Volkes. Wer es sich leisten konnte, hielt sich von der Sonne fern und blieb „vornehm blass“. Handschuhe

| HAUTTYP I<br>(wird fast nie braun)  | HAUTTYP II<br>(wird höchstens mäßig braun)  |
|---|---|
| <br><b>Hautfarbe:</b> auffallend hell mit Sommersprossen<br><b>Augenfarbe:</b> blau oder grün<br><b>Haarfarbe:</b> rötlich | <br><b>Hautfarbe:</b> hell<br><b>Augenfarbe:</b> grau, blau oder grün<br><b>Haarfarbe:</b> blond |

| UV-Index | Sonnenbrand              | Schutz                 | Sonnenbrand               | Schutz                 |
|----------|--------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| 0 bis 1  | ab einer Stunde          | kaum erforderlich      | unwahrscheinlich          | nicht erforderlich     |
| 2 bis 4  | ab 30 Minuten            | erforderlich           | ab 40 Minuten             | empfehlenswert         |
| 5 bis 7  | ab 20 Minuten            | erforderlich           | ab 25 Minuten             | erforderlich           |
| größer 8 | in weniger als 5 Minuten | unbedingt erforderlich | in weniger als 20 Minuten | unbedingt erforderlich |

| HAUTTYP III<br>(wird allmählich immer brauner)   | HAUTTYP IV<br>(wird schnell braun)   |
|--|--|
| <br><b>Hautfarbe:</b> mittel<br><b>Augenfarbe:</b> grau oder braun<br><b>Haarfarbe:</b> dunkelblond | <br><b>Hautfarbe:</b> hellbraun oder dunkel<br><b>Augenfarbe:</b> braun<br><b>Haarfarbe:</b> dunkel |

| UV-Index | Sonnenbrand               | Schutz             | Sonnenbrand               | Schutz             |
|----------|---------------------------|--------------------|---------------------------|--------------------|
| 0 bis 1  | unwahrscheinlich          | nicht erforderlich | unwahrscheinlich          | nicht erforderlich |
| 2 bis 4  | ab 60 Minuten             | kaum erforderlich  | ab 75 Minuten             | kaum erforderlich  |
| 5 bis 7  | ab 35 Minuten             | empfehlenswert     | ab 45 Minuten             | empfehlenswert     |
| größer 8 | in weniger als 30 Minuten | erforderlich       | in weniger als 40 Minuten | erforderlich       |

Quelle: Bayerischer Forschungsverband: Erhöhte UV-Strahlung in Bayern – Folgen und Maßnahmen

und Schirm waren für die Dame ein absolutes Muss.

Coco Chanel lernte im Winter 1923-24 an der Côte d'Azur den Herzog von Westminster kennen, einen der reichsten Männer Europas. Er lädt Coco auf seine Yacht ein und was von den Ausflügen bleibt, zeigt Coco Chanel in Paris vor: dunkel gebräunte Haut. Eine mutige Darbietung, denn die Reichen und Schönen bevorzugten vornehme Blässe. Coco lässt sich nicht beirren, bald schickt sie auch ihre Models mit bronziertem Teint auf den Laufsteg. Das hat Konsequenzen: Mit der Zeit wird die schicke Blässe von streifenlosem Braun abgelöst - das Schönheitsideal wandelt sich.

### Populäre Irrtümer

#### Mit Sun-Blockern darf jeder unbegrenzt in die Sonne

Ein Irrtum – der besonders für Kinder gefährlich werden kann. Den Begriff „Sunblocker“ oder „vollständiger Schutz“ erfüllt keine Sonnenmilch – die EU-Kommission will ihn wegen Etikettenschwindel verbieten.

#### Sonnenmilch muss einmassiert werden

Hier gilt die Regel: Je mehr verrieben und massiert wird, desto schlechter wirkt die Crème. Britische Forscher fanden heraus: Nach kräftiger Massage ist die Haut fast so ungeschützt wie ohne Crème.

#### Je teurer, desto besser

Das Gegenteil ist der Fall – das findet die „Stiftung Warentest“. Im neuesten Test

schnitt die Eigenmarke von dm mit der Note 1,9 ab, die Marke Piz Buin nur mit 2,7 – dabei kosten 100 ml von Piz Buin 26-mal so viel wie 100 ml von dm. Die Billig-Marken von Schlecker, Rossmann und Aldi-Süd schnitten besser ab als die Edelmarken Ambre So-laire und L'Oréal.

#### Sonnenmilch vom Vorjahr wirkt nicht mehr

Studien belegen: Die UV-Filter in Sonnencreme bleiben mindestens drei Jahre haltbar-vorausgesetzt, sie wurden kühl (Kühlschrank) gelagert.

#### Kleidung bietet 100prozentigen Schutz

UV-Strahlen können sogar Stoff durchdringen. Ein weißes T-Shirt hat Lichtschutzfaktor 10 – ein zehntel der Strahlen erreicht die Haut. Besser sind dunkle Stoffe. Am sichersten ist Kleidung mit UV-Schutz.

#### Auf dem Kopf bekommt man keinen Sonnenbrand

Auch Haare halten die Sonne nicht auf. Besonders fatal: bei



So nicht!

den beliebten Jeepsafaris kein Tuch/Mütze tragen. Der Fahrtwind täuscht über die Hitze hinweg und ein „verbrannter Kopf“ ist übel...

# REMA HOMES

Bau/ Investition/ Beratung



Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit!

sofortige Grundbuchübergabe Hausverwaltung, Reinigung, Reparatur, Dekoration

Tel. +90 (0)242 519 47 84  
GSM +90 (0)532 445 01 60  
[www.remahome.com](http://www.remahome.com)

Sie finden uns im Stadtplan auf Seite 19